10月 市民カレンダー 10/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(火)	**行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00) **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～10:30) **特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30)	22(土)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 本　館(13:20～14:50) 香北分館(9:30～11:10)
12(水)	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～10:30) **特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30)	23(日)	**【医】間崎病院**(☎59-2202)
13(木)	**乳児健診** プラザ八王子(12:40～)	24(月)	
14(金)	**心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	25(火)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **特定健診** プラザ八王子(9:00～10:30)
15(土)	**献血** 高知工科大学(10:00～12:00) **献血** 高知工科大学(13:00～16:00)	26(水)	**胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所(8:30～10:30)
16(日)	**【医】岩河整形外科**(☎52-5000) **献血** 高知工科大学(10:00～12:00) **献血** 高知工科大学(13:00～16:00)	27(木)	**胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所(8:30～10:30) **3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)
17(月)	**行政相談** バリューかがみの(10:00～15:00)	28(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
18(火)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **特定健診** プラザ八王子(9:00～10:30)	29(土)	
19(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) **胃がん・大腸がん検診** 繁藤コミュニティーセンター(8:45～9:30) **特定健診** 繁藤コミュニティーセンター(9:00～9:30) **特定健診** 香長農山村コミュニティーセンター(13:00～14:00)	30(日)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600)
20(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	31(月)	
21(金)			

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝10月31日(月)

市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	10月16日(日)	10月17日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10月16日(日)		

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

11月 市民カレンダー 11/1～10

【医】 休日当番医

1（火）		6（日）	【医】びらふ診療所（☎57-3456）
2（水）		7（月）	**胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～16:00）
3（木）	【医】楠目循環器科内科・眼科（☎52-0080）	8（火）	**胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～16:00） **育児相談（ゆずっこひろば）** 大栃保育園（10:00～11:00）
4（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	9（水）	**胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～16:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
5（土）		10（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ

No.75

魚のゆず照り焼き

一口メモ

魚だけでなく、鶏肉や豚肉にも合う調味料です。
好みで作ってみてください。

一人分の栄養価			
エネルギー	147kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	17.3g	塩分	1.3g

材料（4人分）	
魚	70gを4切
塩・コショウ	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
しめじ	1パック
キャベツ	1/4玉
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1.1/2
しょうゆ	大さじ2
ユズコショウ	小さじ1

作り方

① 魚は塩・コショウをふり小麦粉をまぶし、しめじは小房に分ける。

② 調味料を混ぜ合わせる。

③ フライパンにサラダ油を熱し、①の魚を焼く。空いているスペースでしめじを炒める。

④ 魚が焼けたら②の調味料をからめて火を止める。器に千切りキャベツをしいて、③の魚としめじを盛り付ける。